

## VIGYANA BHAIRAVA TANTRA OSHO

### Bab 39. Dari Gelombang ke Samudera Semesta Chapter 39. From the wave to the cosmic ocean

28 Februari 1973 malam di Woodlands, Bombay

SUTRA:

SEPERTI GELOMBANG OMBAK DENGAN AIR DAN KOBARAN DENGAN API, DEMIKIAN PULA GELOMBANG SEMESTA DENGAN KITA.

KE MANA PUN PIKIRANMU MENGEMBARA, DI DALAM ATAU DI LUAR, TEPAT DI TEMPAT INI, INILAH.

KETIKA SADAR DENGAN SANGAT JELAS MELALUI BEBERAPA INDERA TERTENTU, TETAPLAH BERADA DI KESADARAN ITU DI DALAM.

---

SUTRAS:

AS WAVES COME WITH WATER AND FLAMES WITH FIRE, SO THE UNIVERSAL WAVES WITH US.

WHEREVER YOUR MIND IS WANDERING, INTERNALLY OR EXTERNALLY, AT THIS VERY PLACE, THIS.

WHEN VIVIDLY AWARE THROUGH SOME PARTICULAR SENSE, KEEP IN THE AWARENESS.

Di suatu kesempatan Sri Aurobindo mengatakan bahwa seluruh hidup itu adalah yoga – dan memang demikian. Segala sesuatunya bisa menjadi satu meditasi. Dan kecuali semuanya menjadi meditasi, meditasi belum terjadi padamu. Meditasi tidak dapat menjadi satu bagian, satu kepingan. Entah itu ada - dan ketika itu ada, engkau ada sepenuhnya di dalamnya - atau itu tidak ada. Engkau tidak dapat membuat sebagian dari kehidupanmu meditatif. Itu tidak mungkin, dan itulah yang sedang dicoba di mana-mana.

Engkau bisa menjadi meditatif, bukan sebagian darimu; itu tidak mungkin karena meditasi adalah kualitas dari keber-ada-anmu. Ini sama seperti bernapas: engkau terus bernapas apa pun yang engkau sedang lakukan. Tidak penting apa yang engkau sedang lakukan, engkau terus bernapas. Berjalan, duduk, berbaring, tidur, engkau terus bernapas. Engkau tidak bisa mengaturnya sedemikian rupa sehingga kadang-kadang engkau bernapas dan kadang-kadang engkau tidak bernapas. Ini adalah sebuah kegiatan yang terus menerus.

Meditasi adalah satu pernapasan di dalam (batin), dan ketika aku mengatakan "satu pernapasan dalam," maksudku secara harfiah; itu bukan kiasan. Sama seperti engkau menghirup udara, engkau bisa menghirup kesadaran, dan begitu engkau mulai menghirup

kesadaran masuk dan keluar engkau tidak lagi hanya satu tubuh fisik. Dan dengan awal itu, dimulai dengan pernapasan yang lebih tinggi - sebuah pernapasan kesadaran, dari kehidupan itu sendiri, sebagaimana itu - engkau memasuki sebuah dunia yang berbeda, dimensi yang berbeda. Dimensi itu adalah metafisika (non-fisik atau tidak tampak).

Pernapasanmu adalah fisik; meditasi adalah metafisik. Jadi engkau tidak dapat membuat sebagian dari kehidupanmu meditatif. Engkau tidak bisa bermeditasi di pagi hari dan kemudian melupakannya. Engkau tidak bisa pergi ke kuil atau gereja dan bermeditasi di sana dan keluar dari meditasimu saat engkau keluar dari kuil. Itu tidak mungkin, dan jika engkau mencobanya, engkau akan mencoba hal yang palsu. Engkau dapat memasuki sebuah gereja dan engkau keluar dari situ, tetapi engkau tidak bisa memasuki meditasi dan keluar dari situ. Ketika engkau masuk, engkau telah memasukinya. Ke mana pun engkau pergi sekarang meditasi akan menjadi dirimu. Ini adalah salah satu fakta dasar, utama, dan inti yang perlu diingat selalu.

Kedua, engkau dapat memasuki meditasi dari mana saja karena seluruh hidup ada dalam meditasi mendalam. Bukit-bukit sedang bermeditasi, bintang-bintang sedang bermeditasi, bunga-bunga, pohon-pohon, unsur-unsur sedang bermeditasi, bumi sedang bermeditasi. Seluruh hidup sedang bermeditasi, dan engkau dapat memasukinya dari mana saja; apa saja bisa menjadi pintu masuk. Ini telah digunakan. Itulah mengapa ada begitu banyak teknik; itu sebabnya ada begitu banyak agama; itulah mengapa satu agama tidak bisa mengerti yang lain - karena pintu masuk mereka berbeda. Dan kadang-kadang ada agama yang tidak dikenal bahkan dengan nama agama. Engkau tidak akan mengenali orang-orang tertentu sebagai religius karena pintu masuk mereka begitu berbeda.

Sebagai contoh, seorang penyair. Seorang penyair bisa memasuki meditasi tanpa pergi ke guru mana pun, tanpa pergi ke kuil mana pun, tanpa sama sekali menjadi religius, yang-disebut religius. Puisinya, kreativitasnya, bisa menjadi pintu masuk; ia bisa masuk melaluinya. Atau seorang pembuat barang tembikar yang hanya menciptakan pot dari tanah bisa memasuki meditasi hanya dengan membuat pot dari tanah. Ketrampilannya bisa menjadi sebuah pintu masuk. Atau seorang pemanah bisa menjadi meditatif melalui memmanahnya, atau tukang kebun, atau siapa pun bisa masuk dari mana saja. Apa pun yang bisa engkau lakukan bisa menjadi pintu. Jika kualitas dari kesadaran berubah saat engkau melakukan sesuatu, itu menjadi satu teknik. Jadi bisa ada banyak teknik sebanyak yang dapat engkau bayangkan. Tindakan apa pun bisa menjadi pintu. Jadi tindakannya, tekniknya, caranya, metodenya, tidak utama, tetapi kualitas kesadaran yang engkau bawa ke perbuatan itu adalah hal dasarnya.

Kabir, salah satu mistikus terbesar India, adalah seorang penenun, dan dia tetap menjadi penenun bahkan ketika ia mencapai pencerahan. Dia memiliki beribu-ribu murid, dan mereka akan datang dan mereka akan berkata kepadanya, "Sekarang berhentilah menenun. Engkau tidak membutuhkannya. Kami di sini dan kami akan melayanimu dalam segala hal."

Kabir akan tertawa dan dia akan berkata, "Menenun ini tidak hanya menenun. Aku sedang membuat pakaian - itu adalah kegiatan luarnya - tapi sesuatu terjadi di dalam diriku secara bersamaan yang tidak dapat engkau lihat. Ini adalah meditasiku." Bagaimana seorang penenun bisa menjadi seorang meditator melalui menenun? Jika kualitas pikiran yang engkau bawa ke dalam menenun adalah meditatif, maka kegiatannya tidaklah penting; Itu tidak relevan.

Seorang mistikus lain adalah pembuat barang tembikar; namanya Gora. Dia bekerja dengan pot dari tanah, dan ia akan menari dan dia akan bernyanyi sambil membuat potnya. Selagi ia membuat pot di atas roda, saat pot akan terpusat di atas roda ia juga akan terpusat di dalam dirinya. Orang akan melihat hanya satu hal: roda itu bergerak, pot tanah itu muncul dan ia memusatkan pot tanah. Engkau melihat hanya satu pemusatan. Pemusatan lain sedang terjadi secara bersamaan: dia juga sedang berpusat. Selagi memusatkan pot, selagi membantu pot muncul menjadi ada, ia juga muncul dalam dunia tak terlihat dari kesadaran batin. Ketika pot diciptakan, itu bukan hal nyata yang ia kerjakan; ia juga sedang menciptakan dirinya sendiri.

Setiap tindakan, setiap kegiatan bisa menjadi meditatif, dan begitu engkau tahu bagaimana satu kegiatan menjadi meditatif engkau dapat mengubah semua kegiatanmu ke dalam meditasi. Maka seluruh hidup menjadi yoga. Berjalan di jalan atau bekerja di kantor atau hanya duduk dan tidak melakukan apa pun - hanya diam, atau apa pun - dapat menjadi meditasi. Jadi ingat, meditasi bukan milik dari kegiatan tersebut; meditasi adalah milik dari kualitas yang engkau bawa ke dalam kegiatan itu. Sekarang kita akan memasuki teknik-tekniknya.

Pertama:

"SEPERTI GELOMBANG OMBAK DENGAN AIR DAN KOBARAN DENGAN API, DEMIKIAN PULA GELOMBANG SEMESTA DENGAN KITA."

Pertama-tama cobalah untuk memahami apakah gelombang itu, dan kemudian engkau dapat merasakan bagaimana gelombang kesadaran ini dapat membantumu untuk masuk ke dalam meditasi. Engkau melihat gelombang di samudera. Mereka muncul; mereka ada dalam arti tertentu, tapi dalam arti yang lebih dalam mereka tidak ada. Ini adalah hal pertama yang harus dipahami tentang gelombang. Gelombang muncul; itu ada dalam arti tertentu, tapi tetap saja tidak ada dalam arti yang lebih dalam. Dalam arti yang lebih dalam hanya samudera yang ada. Engkau tidak dapat memiliki gelombang tanpa samudera, dan bahkan ketika gelombang ada, hanya samudera yang ada. Gelombang ini hanya bentuk, bukan unsurnya. Samudera adalah yang sebenarnya; gelombang hanyalah bentuk.

Karena bahasa, banyak masalah diciptakan. Karena kita mengatakan "gelombang," itu tampak seolah-olah gelombang adalah satu benda. Akan lebih baik jika kita tidak menggunakan kata gelombang, tetapi "bergelombang." Tidak ada gelombang, hanya bergelombang - hanya suatu kegiatan, bukan benda; hanya gerakan, bukan zat; hanya sebuah proses, bukan materi. Materinya adalah samudera; gelombang hanyalah satu bentuk. Samudera bisa diam. Gelombang akan hilang, tetapi samudera akan berada di sana.

Samudera bisa diam atau dalam gerakan atau dalam banyak kegiatan atau tidak ada kegiatan, tetapi engkau tidak dapat menemukan gelombang yang diam. Sebuah gelombang adalah aktivitas, bukan zat. Ketika aktivitasnya ada, gelombangnya ada: itu adalah bergelombang, satu gerakan - bentuk sederhana dari gerakan. Tapi ketika keheningan datang, ketika ketidak-aktifan datang, gelombang tidak ada lagi dan samudera yang ada. Dalam kedua kasus itu samudera adalah kenyataannya. Gelombang ini hanyalah permainan bentuk. Gelombang muncul dan menghilang, samudera tetap ada.

Kedua, gelombang muncul sebagai individu. Setiap gelombang memiliki kepribadiannya sendiri - yang unik, berbeda dari yang lain. Tidak ada dua gelombang yang sama. Beberapa gelombang itu besar, beberapa gelombang kecil. Mereka memiliki karakteristik khususnya sendiri. Setiap gelombang memiliki karakter tersendiri, dan, tentu saja, setiap gelombang berbeda dari yang lain. Satu gelombang mungkin naik, yang lain mungkin menghilang. Sementara yang satu naik, yang lain sedang menurun. Keduanya tidak bisa sama karena salah satu meningkat, yang lain sedang menghilang. Namun, kenyataan di balik keduanya adalah sama. Mereka terlihat berbeda, mereka terlihat terpisah, mereka terlihat individu, tetapi penampilannya menipu. Jauh di dalam hanya ada satu samudera, dan tidak peduli bagaimana mereka terlihat tidak berhubungan, mereka berhubungan. Dan sementara satu gelombang naik dan yang lain menghilang, engkau mungkin tidak melihat hubungan apa pun; hubungan mungkin tidak tampak, karena bagaimana satu gelombang naik bisa berhubungan dengan gelombang yang menghilang?

Seorang pria tua sedang sekarat dan seorang anak lahir: bagaimana mereka berhubungan? Jika mereka berhubungan, keduanya akan mati bersama-sama atau mereka akan lahir bersama-sama. Anak itu lahir dan orang tua itu telah meninggal; satu gelombang menghilang, yang lain muncul. Namun gelombang naik mungkin mengumpulkan energi dari gelombang yang menghilang. Gelombang yang menghilang mungkin sedang membantunya, dengan kematiannya, untuk naik. Gelombang yang turun mungkin menjadi penyebab gelombang yang naik.

Jauh di dalam mereka terhubung dengan satu samudera. Mereka tidak berbeda; mereka bukan tak-berhubungan, mereka tidak terpisah. Individualitas mereka adalah palsu dan menyesatkan. Mereka adalah non-individu. Dualitas mereka tampaknya ada, tetapi itu tidak demikian: non-dualitas mereka adalah kebenaran.

Sekarang aku akan membaca sutranya lagi: "SEPERTI GELOMBANG-GELOMBANG OMBAK DENGAN AIR DAN KOBARAN DENGAN API, DEMIKIAN PULA GELOMBANG SEMESTA DENGAN KITA." Kita hanyalah ombak-ombak di samudera semesta. Bermeditasilah tentang itu, biarkan perasaan ini pergi jauh ke dalam dirimu. Mulailah merasakan pernapasanmu seperti naiknya satu gelombang. Engkau bernapas masuk, engkau bernapas keluar, dan napas yang sedang memasukimu adalah napas orang lain hanya sesaat sebelumnya dan napas yang meninggalkanmu akan menjadi napas orang lain saat berikutnya. Pernapasan hanyalah gelombang dalam samudera kehidupan. Engkau tidak terpisah - hanya gelombang. Jauh di dalam engkau adalah satu. Kita memiliki satu kebersamaan; individualitas adalah palsu dan menyesatkan. Oleh karena itu, ego adalah satu-satunya penghalang. Individualitas adalah palsu. Individualitas tampaknya ada, tetapi itu tidak nyata. Yang nyata adalah non-individu, samudera, kebersamaan.

Itulah sebabnya setiap agama melawan sikap egois. Orang yang mengatakan tidak ada Tuhan mungkin tidak beragama, tapi orang yang mengatakan "Aku ada" itu tidak beragama.

Buddha Gautama adalah seorang ateis; ia tidak percaya pada Tuhan. Mahavira Vardhamana adalah seorang ateis; ia tidak percaya pada Tuhan. Tapi mereka telah mencapai, mereka sudah sampai, mereka menyadari totalitasnya, keutuhannya. Jika engkau tidak percaya pada Tuhan engkau mungkin bukan tidak beragama, karena Tuhan bukan dasar dari agama. Tanpa-ego adalah dasar dari agama. Dan bahkan jika engkau

percaya pada Tuhan, dengan pikiran yang egois engkau tak beragama. Dengan pikiran non-egois tidak perlu untuk percaya pada Tuhan. Engkau terlempar masuk ke keilahian secara otomatis. Dengan tanpa ego engkau tidak dapat melekat pada gelombang; engkau harus jatuh masuk ke dalam samudera. Dengan ego, engkau terus melekat pada gelombang. Lihatlah kehidupan sebagai satu samudera, dan rasakan dirimu hanya sebagai satu gelombang, dan biarkan perasaan ini memasukimu.

Engkau dapat menggunakan teknik ini dalam banyak cara. Selagi bernapas, rasakan bahwa samudera bernapas di dalam dirimu. Samudera datang kepadamu, keluar, masuk, keluar. Dengan setiap tarikan napas rasakan satu gelombang naik, dengan setiap hembusan napas rasakan satu gelombang menghilang. Dan antara keduanya, siapa engkau? Hanya kehampaan, SHUNYA - kekosongan. Dengan perasaan kekosongan itu engkau akan berubah. Dengan perasaan kehampaan itu semua penderitaanmu akan hilang, karena penderitaan membutuhkan pusat - dan pusat palsu pada saat itu. Kekosongan adalah pusat nyatamu. Dengan itu tidak ada penderitaan; engkau berada dalam kenyamanan yang dalam. Karena engkau tidak ada, siapa yang bisa menjadi tegang? Engkau penuh dengan kebahagiaan. Ini tidak berarti bahwa engkau penuh kebahagiaan, tetapi karena engkau tidak ada, hanya kebahagiaan yang ada. Tanpa dirimu, dapatkan engkau menciptakan kesengsaraan?

Itulah sebabnya sang Buddha tidak pernah mengatakan bahwa di dalam keadaan itu, keadaan puncaknya, akan ada ANANDA - kebahagiaan. Dia tidak pernah mengatakan itu. Dia mengatakan bahwa tidak akan ada penderitaan, itu saja. Untuk berbicara tentang kebahagiaan dapat menyesatkanmu, sehingga Buddha mengatakan jangan bertanya tentang kebahagiaan; cobalah saja untuk mengetahui bagaimana engkau bisa ada tanpa penderitaan. Dan itu berarti bagaimana engkau bisa ada tanpa dirimu sendiri.

Apakah masalah kita? Masalahnya adalah bahwa gelombang berpikir dirinya sendiri terpisah dari samudera; maka di sana ada masalah. Jika gelombang berpikir dirinya sendiri terpisah dari samudera, ketakutan akan kematian akan segera datang. Gelombang harus mati dan gelombang dapat melihat di sekitarnya semua gelombang yang menghilang. Dan engkau tidak bisa menipu diri sendiri untuk waktu yang lama. Gelombang sedang melihat bahwa gelombang lainnya sekarat, dan gelombang itu tahu bahwa bahkan dalam kenaikannya, kematian tersembunyi di suatu tempat, karena gelombang yang lain sejenak sebelumnya naik dan sekarang mereka jatuh ke bawah, tersebar. Jadi engkau akan mati. Jika gelombang berpikir dirinya sendiri terpisah dari samudera, ketakutan akan kematian pasti muncul cepat atau lambat. Tetapi jika gelombang tahu bahwa ia tidak ada dan hanya samudera yang ada, maka tidak ada rasa takut akan kematian. Hanya gelombang yang mati, bukan samudera. Aku bisa mati, tapi kehidupan tidak. Engkau bisa mati, engkau akan mati - tapi tidak dengan semesta, tidak dengan keberadaan. Keberadaan terus bergelombang. Ia telah bergelombang dalam dirimu, itu akan bergelombang dalam orang lain. Dan ketika gelombangmu mungkin menghilang, hanya dengan bubarinya dirimu gelombang lainnya akan muncul dan samudera terus ada.

Begitu engkau melepaskan dirimu sendiri dari bentuk gelombang, dan engkau menjadi satu dan merasa satu dan menyadari kesatuan dengan samudera, yang tak berbentuk, tidak ada lagi kematian bagimu. Jika tidak, ketakutan akan kematian akan menciptakan penderitaan. Dalam setiap rasa sakit, dalam setiap penderitaan, dalam setiap kecemasan, ketakutan dasarnya adalah kematian. Engkau takut, gemetar. Engkau mungkin tidak



sadar akan hal itu, tetapi jika engkau menembus ke dalam dirimu engkau akan menemukan bahwa setiap saat ada gemetaran karena engkau akan mati.

Engkau dapat menciptakan banyak perlindungan, engkau mungkin membangun sebuah benteng di sekitarmu, tapi tidak ada yang bisa membantu. Tidak ada yang akan membantu! Debu menjadi debu! Engkau akan jatuh kembali ke bawah. Pernahkah engkau mengamati atau pernahkah engkau merenungkan fakta bahwa ketika engkau berjalan debu jalanan menempel ke sepatumu? Debu itu mungkin sebelumnya adalah tubuh seorang Napoleon, seorang Alexander. Di suatu tempat, Alexander hanyalah debu sekarang, dan debu yang menempel ke sepatumu mungkin dulu adalah tubuh Alexander.

Hal yang sama akan terjadi denganmu. Sekarang engkau berada di sini, dan saat berikutnya engkau tidak akan ada lagi; yang sama akan terjadi denganmu! Cepat atau lambat debu akan menjadi debu, gelombang akan menghilang. Ketakutan mencengkram. Bayangkanlah saja dirimu sebagai debu yang melekat di sepatu seseorang atau bayangkan beberapa pembuat tembikar membuat pot tanah dari dirimu, dari tubuhmu, atau dari tubuh kekasihmu, atau bayangkan dirimu berpindah ke cacing atau menjadi pohon. Tapi ini terjadi. Semuanya adalah bentuk dan bentuk harus mati. Hanya yang tak berbentuk yang abadi. Jika engkau melekat pada bentuk, jika engkau mengidentifikasi dirimu dengan bentuk, jika engkau merasa dirimu sebagai bentuk gelombang, engkau akan mendapatkan masalah sendiri. Engkau adalah samudera, bukan gelombang ombak.

Meditasi ini dapat membantu; ia dapat membawa metamorfosis untukmu, ia dapat menjadi mutasi, merubahmu. Tapi biarkan itu untuk menyebar ke seluruh hidupmu. Sambil bernapas, berpikirlah; sambil makan, berpikirlah; sambil berjalan, berpikirlah. Pikirkanlah dua hal - bahwa bentuk itu selalu adalah gelombangnya dan yang tak berbentuk selalu adalah samudernya. Yang tak berbentuk itu abadi; bentuk adalah fana. Dan itu bukan berarti bahwa engkau akan mati suatu hari nanti, engkau sedang mati setiap hari. Masa kecil meninggal dan "masa muda" lahir; kemudian "masa-muda" mati dan usia tua lahir; lalu usia tua mati dan bentuk menghilang.

Setiap saat engkau sedang mati dan menjadi sesuatu yang lain; sesuatu yang lain lahir. Hari pertama dari kelahiran itu bukanlah hari pertama dari kelahiranmu satu-satunya; itu hanya bagian dari banyak kelahiran yang akan datang. Dan kematianmu dalam hidup ini bukanlah kematian pertama: itu hanya kematian dari kehidupan ini. Engkau telah mati sebelumnya. Setiap saat ada sesuatu yang mati dan sesuatu yang lain lahir. Sebagian darimu meninggal; bagian lainnya lahir.

Ahli fisiologi mengatakan bahwa dalam waktu tujuh tahun tidak ada yang lama tersisa di dalam tubuhmu; segalanya berubah - setiap sel. Jika engkau akan hidup selama tujuh puluh tahun, sepuluh kali tubuhmu diperbarui lagi dan lagi. Setiap tujuh tahun engkau memiliki tubuh yang baru. Tidak tiba-tiba, tapi setiap saat ada sesuatu yang berubah.

Engkau adalah gelombang, dan itu juga tidak penting; setiap saat engkau sedang berubah. Dan gelombang tidak bisa statis, gelombang harus berubah; gelombang harus terus-menerus dalam gerakan. Tidak ada fenomena seperti gelombang tak-bergerak. Bagaimana bisa ada? Gelombang yang tak-bergerak itu tidak masuk akal. Ada gerakan, proses; engkau adalah satu proses, satu gerakan. Jika engkau menjadi teridentifikasi dengan gerakan dan proses ini dan berpikir bahwa dirimu dibatasi antara kelahiran dan kematian, engkau akan berada dalam penderitaan. Maka engkau menganggap

penampakanmu sebagai kenyataan. Ini adalah apa yang disebut Shankara sebagai MAYA - ilusi. Samudera adalah brahman, samudera adalah yang sejati, kebenaran, yang hakiki.

Jadi pikirkan dirimu sebagai satu gelombang, atau sebagai rangkaian gelombang bergerak naik dan turun, dan hanya menjadi saksi untuk ini. Engkau tidak dapat melakukan apa-apa. Gelombang ini akan lenyap. Yang telah muncul akan harus menghilang; tidak ada yang bisa dilakukan tentang hal ini. Setiap usaha itu benar-benar tidak berguna. Hanya satu hal yang bisa dilakukan, dan itu adalah untuk menjadi penyaksi dari bentuk gelombang ini. Setelah engkau menjadi penyaksi, tiba-tiba engkau akan menyadari sesuatu yang di luar gelombang, yang melampaui gelombang, yang ada di gelombang itu juga dan di luar dari gelombang itu juga, yang membentuk gelombang namun pergi melampauinya, yaitu samudera.

"SEPERTI GELOMBANG DENGAN AIR DAN KOBARAN DENGAN API, DEMIKIAN PULA GELOMBANG SEMESTA DENGAN KITA." Semesta bergelombang bersama kita. Engkau tidak ada, semesta yang ada - dan ia sedang bergelombang melalui dirimu. Rasakan ini, renungkan tentang ini, bermeditasilah tentang ini. Biarkan ini terjadi kepadamu dengan begitu banyak cara.

Aku memberitahumu tentang bernapas. Satu keinginan seks muncul dalam dirimu: rasakanlah itu - bukan sebagai keinginanmu, tetapi hanya sebagai samudera yang sedang bergelombang di dalam dirimu, hanya seperti hidup yang sedang berdenyut, hanya seperti kehidupan yang memiliki satu gelombang di dalam dirimu. Engkau sedang bercinta: jangan berpikir tentang itu sebagai dua gelombang yang sedang bertemu, jangan berpikir tentang itu sebagai dua individu yang sedang bertemu. Sebaliknya, pikirkan itu sebagai dua individu yang menyatu. Tidak ada lagi dua individu. Gelombang telah menghilang; hanya samudera yang tinggal. Maka kegiatan seks menjadi meditasi. Apa pun yang terjadi padamu, jangan rasakan itu seolah-olah itu terjadi padamu, tetapi seolah-olah itu terjadi pada semesta. Engkau hanya bagian darinya – hanya satu gelombang di permukaan. Serahkan segala sesuatunya kepada alam semesta.

Dogen, seorang guru Zen, sering berkata, ketika ia merasa lapar ia akan berkata, "Tampaknya semesta merasa lapar melaluiku." Ketika ia akan merasa haus ia akan berkata, "Kehidupan haus di dalam diriku." Ini adalah ke mana meditasi ini akan membawamu. Kemudian semuanya menyebar dan menghilang dari egomu lalu menjadi bagian dari alam semesta. Kemudian apa pun yang terjadi, terjadi pada kehidupan itu sendiri; engkau tidak ada lagi di sini. Maka tidak ada dosa, maka tidak ada tanggung jawab.

Aku tidak bermaksud bahwa engkau akan menjadi tidak bertanggung jawab; Aku tidak bermaksud bahwa engkau akan menjadi seorang pendosa. Dosa akan menjadi mustahil karena dosa bisa terjadi hanya di sekitar ego. Tidak akan ada tanggung jawab karena dosa bisa terjadi hanya di sekitar ego. Tidak akan ada tanggung jawab karena sekarang engkau tidak bisa bertanggung jawab. Hanya engkau yang ada, sehingga kepada siapa engkau dapat bertanggung jawab? Dan sekarang jika engkau melihat seseorang sekarat, engkau akan merasa engkau sedang sekarat bersamanya, dalam dirinya. Semesta sedang sekarat dan engkau adalah bagian darinya. Dan jika engkau akan melihat beberapa bunga mekar, engkau akan mekar bersamanya. Seluruh alam semesta akan menjadi dirimu sekarang. Untuk berada dalam tenggang rasa yang mendalam dan harmoni yang sedemikian adalah berada di dalam SAMADHI.

Meditasi adalah jalannya, dan harmoni dari penyatuan ini, perasaan dari kesatuan dengan semua ini, adalah akhirnya, adalah tujuannya. Cobalah itu! Ingatlah samudera dan lupakan gelombang. Dan setiap kali engkau mengingat gelombang dan mulai bersikap sebagai gelombang, ingatlah, engkau sedang melakukan sesuatu yang salah dan engkau akan menciptakan kesengsaraan karena itu.

Tidak ada Tuhan yang sedang menghukummu. Setiap kali engkau menjadi korban dari sebagian ilusi, engkau menghukum dirimu sendiri. Hukumnya, DHARMA, Tao ada di sana. Jika engkau bergerak selaras dengannya, engkau merasa bahagia. Jika engkau bergerak melawannya, engkau merasa dirimu ada dalam kesengsaraan. Tidak ada seorang pun yang sedang duduk di sana di langit untuk menghukummu. Tidak ada catatan dari dosa-dosamu; tidak ada kebutuhan untuk ini. Ini hanya seperti gravitasi. Jika engkau berjalan dengan benar, gravitasi adalah satu bantuan. Engkau tidak bisa berjalan tanpanya. Jika engkau berjalan dengan salah, engkau akan jatuh ke bawah, engkau mungkin mengalami patah tulang. Tapi tidak ada seorang pun yang menghukummu; itu hanyalah hukum alam, gravitasi - gravitasi yang berlaku pada semua.

Jika engkau berjalan dengan salah dan engkau jatuh, engkau akan patah tulang. Jika engkau berjalan dengan benar, engkau menggunakan gravitasi. Energinya dapat digunakan secara salah atau benar. Ketika engkau merasa dirimu sebagai satu gelombang, engkau melawan hukum semesta, engkau melawan kenyataan. Kemudian engkau akan menciptakan penderitaan bagi dirimu sendiri. Inilah arti hukum KARMA. Tidak ada pemberi hukum; Tuhan bukan seorang hakim. Untuk menjadi seorang hakim itu buruk, dan jika Tuhan seorang hakim, ia akan benar-benar bosan, atau ia akan menjadi gila sekarang. Dia bukan seorang hakim, dia bukan seorang pengatur, dia bukan seorang pemberi hukum. Alam semesta memiliki hukumnya sendiri, dan hukum dasarnya adalah bahwa untuk menjadi nyata adalah untuk berada dalam kebahagiaan, untuk menjadi tidak nyata adalah berada dalam kesengsaraan.

Teknik kedua:

"KE MANA PUN PIKIRANMU MENGEMBARA, DI DALAM ATAU DI LUAR, TEPAT DI TEMPAT INI, INILAH."

Pikiran ini adalah pintunya – pikiran ini. Ke mana pun ia mengembara, apa pun yang sedang dipikirkannya, direnunginya, diimpikannya, pikiran ini, di saat ini, adalah pintunya. Ini adalah metode yang sangat revolusioner karena kita tidak pernah berpikir bahwa pikiran biasa adalah pintunya. Kita berpikir bahwa beberapa manusia super - Buddha, Yesus - bisa masuk, karena mereka memiliki pikiran manusia super. Pikiran ini yang engkau miliki - pikiran ini yang terus bermimpi dan membayangkan pikiran yang relevan atau tidak relevan, yang penuh sesak dengan keinginan buruk, nafsu, kemarahan, keserakahan, semua yang dikutuk, yang ada di luar kendalimu, menarikmu ke sana sini, mendorongmu dari sana sini, terus-menerus seperti rumah sakit jiwa - pikiran ini, kata sutra ini, adalah pintunya. Ke mana pun pikiranmu mengembara - ke mana pun ingatlah; objeknya tidak relevan - ke mana pun pikiranmu mengembara, di dalam atau di luar, "TEPAT DI TEMPAT INI, INILAH."

Beberapa hal perlu dipahami. Satu, pikiran biasa itu tidak sebiasa seperti yang kita pikir. Pikiran biasa tidak berhubungan dengan pikiran semesta: ia adalah bagian darinya. Akarnya masuk menuju pusat kehidupan; jika tidak, engkau tidak bisa ada. Bahkan



seorang pendosa memiliki dasarnya pada yang ilahi; kalau tidak, ia tidak bisa ada. Bahkan jika iblis ada, dia tidak bisa ada tanpa dukungan ilahi.

Kehidupan itu sendiri hanya mungkin karena berdasar pada keberadaan. Pikiranmu bermimpi, membayangkan, mengembara, tegang, dalam kesedihan, dalam kesengsaraan. Bagaimana pun ia bergerak dan ke mana pun ia bergerak, ia tetap berdasar dalam keutuhannya. Jika tidak itu tidak mungkin. Engkau tidak bisa pergi jauh dari kehidupan; itu tidak mungkin. Saat ini engkau bersandar di dalamnya.

Jadi apa yang harus dilakukan? Jika saat ini kita berdasar di dalamnya, maka itu akan tampak bagi pikiran egois bahwa tidak ada yang perlu dilakukan. Kita sudah ilahi, jadi mengapa repot-repot? Engkau membumi pada yang ilahi, tetapi engkau tidak menyadari faktanya. Ketika pikiran mengembara, ada dua hal - pikiran dan yang mengembara, objek-objek dalam pikiran dan pikiran itu sendiri, awan yang mengembara di langit dan langitnya. Ada dua hal - awan dan langit.

Kadang kala itu mungkin terjadi, itu terjadi, bahwa ada begitu banyak awan sehingga langit menghilang, engkau tidak bisa melihatnya. Tetapi bahkan jika engkau tidak bisa melihatnya, itu belum hilang; ia tidak bisa menghilang. Tidak mungkin membantu langit menghilang. Itu ada di sana; tersembunyi atau tidak tersembunyi, terlihat atau tidak terlihat, itu ada.

Tapi awan juga ada di sana. Jika engkau memperhatikan awan, langitnya telah menghilang. Jika engkau memperhatikan langit, awan hanya kebetulan, mereka datang dan mereka pergi. Engkau tidak perlu terlalu khawatir tentang mereka. Mereka datang dan mereka pergi. Mereka selama ini telah datang, mereka selama ini telah pergi. Mereka belum menghancurkan langit bahkan satu inci pun, mereka belum membuat langit kotor; mereka bahkan belum menyentuhnya. Langit tetap murni.

Ketika pikiranmu mengembara, ada dua hal: satu adalah awan, pikiran, objek, gambar, dan yang lainnya adalah kesadaran, pikiran itu sendiri. Jika engkau terlalu memperhatikan awan, objek, pikiran, gambar, engkau telah melupakan langit. Engkau melupakan tuan rumahnya; engkau telah menjadi terlalu tertarik pada tamunya. Pikiran-pikiran, gambaran itu, mengembara, hanyalah tamu. Jika engkau memfokuskan dirimu kepada para tamu, engkau melupakan keberadaanmu sendiri. Ubahlah fokusnya dari para tamu ke tuan rumah, dari awan ke langit. Lakukan itu secara praktis.

Satu keinginan seks muncul: ini adalah awan. Atau keserakahan timbul untuk memiliki rumah yang lebih besar: ini adalah awan. Engkau dapat menjadi begitu terobsesi dengannya sehingga engkau lupa sepenuhnya kepada siapa itu telah muncul, kepada siapa itu telah terjadi. Siapa di balik itu? Dalam langit apa awan ini bergerak? Ingatlah langit itu, dan tiba-tiba awan menghilang. Engkau hanya perlu mengubah fokusnya dari objek ke subjek, dari luar ke dalam, dari awan ke langit, dari tamu ke tuan rumah - hanya perubahan fokusnya.

Lin-Chi, seorang Zen master, sedang berbicara. Seseorang berkata dari kerumunan, "Jawablah hanya satu pertanyaan dariku: Siapakah aku?"

Lin-Chi berhenti berbicara. Semua orang menjadi waspada. Apa jawaban yang akan ia berikan? Tapi dia tidak menjawab. Dia turun dari kursinya, berjalan, datang mendekati

orang itu. Seluruh penonton menjadi penuh perhatian, waspada. Mereka bahkan tidak bernapas. Apa yang akan dia lakukan? Dia seharusnya menjawab dari kursinya; ini tidak perlu. Pria itu menjadi takut, dan Lin-Chi datang mendekatinya dengan matanya yang tajam. Dia mencengkram kerah pria itu, mengguncangnya dan memintanya, "Tutuplah matamu! Dan ingatlah siapa yang menanyakan pertanyaan ini, 'Siapakah aku?'" Pria itu menutup matanya - takut, tentu saja. Ia pergi ke dalam untuk mencari siapa yang mengajukan pertanyaan ini, dan ia tidak akan kembali.

Kerumunan itu menunggu dan menunggu dan menunggu. Wajahnya menjadi tenang diam, hening. Lalu Lin-Chi harus mengagetkannya lagi. "Sekarang keluarlah dan beritahu semua orang, 'Siapakah aku?'"

Pria itu mulai tertawa dan dia berkata, "Sungguh satu cara yang ajaib untuk menjawab satu hal. Tapi jika seseorang menanyakan ini kepadaku sekarang, aku akan melakukan hal yang sama. Aku tidak bisa menjawabnya."

Itu hanyalah perubahan fokus. Engkau mengajukan pertanyaan "Siapakah aku?" dan pikiranmu terfokus pada pertanyaan dan jawabannya tersembunyi di belakang pertanyaan dari penanya. Ubahlah fokus; kembalilah kepada dirimu sendiri.

Sutra ini mengatakan, "KE MANA PUN PIKIRANMU MENGEMBARA, DI DALAM ATAU DI LUAR, TEPAT DI TEMPAT INI, INILAH." Bergeraklah dari objek ke pikiran itu sendiri, dan engkau bukan lagi pikiran yang biasa. Engkau biasa saja karena objek-objek itu. Tiba-tiba engkau menjadi seorang Buddha. Engkau sudah Buddha, engkau hanya dibebani oleh banyak awan. Dan bukan saja engkau dibebani: engkau melekat pada awanmu, engkau tidak akan membiarkan mereka bergerak. Engkau berpikir bahwa awan adalah milikmu. Engkau berpikir bahwa semakin banyak yang engkau miliki, semakin baik: engkau lebih kaya. Dan seluruh langitmu, ruang batinmu, hanya tersembunyi. Di satu sisi, ia telah menghilang di tengah-tengah awan dan awan telah menjadi hidupmu. Kehidupan dari awan adalah samsara – dunia.

Ini bisa terjadi bahkan dalam satu momen, perubahan fokus ini - dan itu selalu terjadi tiba-tiba. Aku tidak bermaksud bahwa engkau tidak perlu melakukan apa-apa dan itu akan terjadi tiba-tiba; engkau akan perlu melakukan banyak hal. Tapi itu tidak akan pernah terjadi secara bertahap. engkau akan harus melakukan dan melakukan dan melakukan, dan suatu hari, tiba-tiba, satu saat datang ketika engkau berada di suhu yang tepat untuk menguap. Tiba-tiba tidak ada air; ia telah menguap. Tiba-tiba engkau tidak berada dalam objek. Matamu tidak terfokus ke awan: tiba-tiba mereka telah berpaling ke dalam menuju ruang batin.

Hal ini tidak pernah terjadi secara bertahap bahwa salah satu dari matamu telah beralih ke dalam dan satu bagian lagi bersama dengan awan di luar - juga ini tidak terjadi dalam persentase, bahwa sekarang engkau telah menjadi sepuluh persen di dalam dan sembilan puluh persen di luar, sekarang dua puluh persen di dalam dan delapan puluh persen di luar - tidak! Ketika itu terjadi, itu terjadi seratus persen, karena engkau tidak dapat membagi fokusmu. Entah engkau melihat objek atau engkau melihat dirimu sendiri - antara dunia atau brahman. Engkau dapat kembali ke dunia, engkau dapat mengubah fokusmu lagi; engkaulah masternya. Sungguh, hanya sekarang engkaulah masternya - ketika engkau dapat mengubah fokusmu seperti yang engkau inginkan.

Aku ingat Marpa, satu mistikus Tibet. Ketika ia menyadari, ketika ia menjadi Buddha, ketika ia berbalik ke dalam, ketika ia sampai untuk mengalami ruang batin – yang tak terbatas, seseorang bertanya kepadanya, "Marpa, bagaimana kabarmu sekarang?"

Jawaban Marpa adalah luar biasa, tak terduga. Tidak ada buddha yang pernah menjawab seperti itu. Marpa berkata, "Sama menyedihkannya seperti sebelumnya."

Pria itu bingung. Ia berkata, "Sama menyedihkannya seperti sebelumnya?"

Tapi Marpa tertawa. Dia berkata, "Ya, tapi dengan satu perbedaan, dan perbedaannya adalah bahwa sekarang penderitaan adalah sukarela. Kadang-kadang, hanya untuk merasakan dunia, aku bergerak ke arah luar, tapi sekarang akulah masternya. Setiap saat aku bisa pergi ke dalam, dan itu baik untuk bergerak dalam polaritas. Kemudian orang tetap hidup. Aku bisa bergerak!" Marpa berkata, "Aku bisa bergerak sekarang. Kadang-kadang aku bergerak dalam penderitaan, tapi sekarang penderitaan bukan sesuatu yang terjadi padaku. Aku terjadi pada mereka dan aku tetap tak tersentuh." Tentu saja, ketika engkau bergerak secara sukarela, engkau tetap tak tersentuh.

Begitu engkau tahu bagaimana mengubah fokusmu ke dalam, engkau bisa datang kembali ke dunia. Setiap buddha telah kembali ke dunia. Sekali lagi ia berfokus, tapi sekarang orang yang di dalam memiliki kualitas yang berbeda. Dia tahu bahwa ini adalah fokusnya. Awan ini diperbolehkan untuk bergerak. Awan-awan ini bukan masternya; mereka tidak dapat mendominasi. Engkau mengizinkan mereka, dan itu indah. Kadang-kadang, ketika langit dipenuhi dengan awan, itu indah; pergerakan awan itu indah. Jika langit tetap sendiri, awan dapat diizinkan untuk bergerak. Masalahnya muncul hanya ketika langit melupakan dirinya sendiri dan hanya awan-awan yang ada. Maka semuanya menjadi buruk karena kebebasan hilang.

Sutra ini indah. "KE MANA PUN PIKIRANMU MENGEMBARA, DI DALAM ATAU DI LUAR, TEPAT DI TEMPAT INI, INILAH." Sutra ini telah digunakan sangat dalam di dalam tradisi Zen. Zen berkata pikiranmu yang biasa adalah pikiran-buddha. Sedang makan, engkau seorang Buddha; sedang tidur, engkau seorang Buddha; membawa air dari sumur, engkau seorang Buddha. Engkau ada! Membawa air dari sumur, makan makananmu, berbaring di tempat tidurmu, engkau seorang Buddha. Tidak terbayangkan! Ini terlihat membingungkan, tapi itu adalah kebenarannya.

Jika saat membawa air engkau hanya membawa air, jika engkau tidak membuat masalah darinya dan engkau hanya membawa air, jika pikiranmu tidak berawan dan langitnya kosong, jika engkau hanya membawa air, maka engkau seorang Buddha. Sedang makan, hanya makan tanpa melakukan hal lain. Ketika kita sedang makan kita sedang melakukan beribu-ribu hal. Pikiran mungkin tidak ada di sini sama sekali. Tubuhmu mungkin sedang makan seperti robot; pikiranmu mungkin berada di tempat lain.

Seorang mahasiswa berada di sini beberapa hari sebelumnya. Ujiannya semakin dekat, jadi dia datang untuk bertanya kepadaku, "Aku sangat bingung dan masalahnya adalah ini: aku telah jatuh cinta dengan seorang gadis. Ketika aku bersama dengan gadis itu, aku berpikir tentang ujianku, dan ketika aku membaca aku hanya memikirkan gadisku. Jadi apa yang harus dilakukan? Saat membaca, belajar, aku tidak di sana, aku bersama dengan gadisku dalam imajinasiku. Dan bersama dengan gadisku, aku tidak pernah

bersamanya; Aku berpikir tentang masalahku, tentang ujianku yang semakin dekat. Jadi semuanya telah menjadi berantakan."

Ini adalah bagaimana semua orang telah menjadi berantakan, tidak hanya pemuda itu. Ketika di kantor engkau memikirkan rumah; ketika di rumah engkau berada di kantor. Dan engkau tidak bisa melakukan hal seajaib itu. Ketika di rumah engkau hanya bisa berada di rumah, engkau tidak bisa berada di kantor. Dan jika engkau berada di kantor, engkau tidak waras, engkau gila. Maka semuanya tercampur. Maka tidak ada yang jelas. Dan pikiran ini adalah masalahnya.

Ketika menimba air dari sumur, membawa air dari sumur, jika engkau hanya melakukan kegiatan sederhana ini, engkau seorang Buddha. Jadi berkali-kali, jika engkau pergi ke Zen master dan bertanya kepada mereka, "Apa yang ENKAU lakukan? Apakah SADHANAmu? Apakah meditasimu?" Mereka akan berkata, "Ketika merasa mengantuk, kita tidur. Ketika merasa lapar, kita makan. Dan itu saja, tidak ada SADHANA (latihan) lain." Tapi ini sangat sulit. Kelihatannya sederhana: jika sedang makan engkau hanya bisa makan, jika sedang duduk engkau hanya bisa duduk - tidak melakukan apa-apa lagi, jika engkau bisa tinggal di saat ini dan tidak bergerak menjauh darinya, jika engkau dapat menyatu dengan saat ini tanpa masa depan, tanpa masa lalu, jika saat ini sekarang adalah satu-satunya keberadaan, maka engkau seorang buddha. Pikiran ini menjadi pikiran-buddha.

Ketika pikiranmu mengembara, jangan mencoba untuk menghentikannya. Sebaliknya, jadilah sadar akan langit. Ketika pikiran mengembara, jangan mencoba untuk menghentikannya, jangan mencoba untuk membawanya ke titik tertentu, untuk konsentrasi tertentu - tidak! Biarkan ia mengembara, tetapi jangan terlalu memperhatikan pengembaraannya - karena baik setuju atau melawannya, engkau tetap berurusan dengan pengembaraannya.

Ingatlah langit, biarkan pengembaraan itu, dan katakan saja, "Baik, ini hanya lalu lintas di jalan. Banyak orang yang sedang bergerak dengan cara ini dan itu. Lalu lintas yang sama sedang terjadi di dalam pikiran. Aku hanya langit, bukan awan." Rasakan ini, ingatlah ini, dan tetapkan di dalamnya. Cepat atau lambat engkau akan merasa bahwa awan-awan sedang melambat dan ada celah yang semakin besar di antara awan-awan itu. Mereka tidak begitu gelap, tidak begitu padat. Kecepatannya telah melambat, dan jaraknya dapat dilihat, dan langit dapat dilihat. Teruslah merasakan dirimu sebagai langit dan bukan awan. Cepat atau lambat, suatu hari nanti, di saat yang tepat ketika fokusmu benar-benar telah pergi ke dalam, awan akan menghilang dan engkau adalah langit, langit yang selalu murni, langit yang selalu suci.

Begitu engkau tahu kesucian ini, engkau dapat kembali ke awan, ke dunia awan. Kemudian dunia itu memiliki keindahannya tersendiri. Engkau dapat bergerak di dalamnya, tapi sekarang engkau adalah seorang master. Dunia ini tidak buruk; dunia sebagai master adalah masalahnya. Dengan engkau sebagai master, engkau dapat bergerak di dalamnya. Maka dunia memiliki keindahannya sendiri. Ia indah, ia menyenangkan, tetapi engkau mengetahui kecantikan itu dan keindahan itu sebagai master di dalam.

Teknik ketiga:

"KETIKA SADAR DENGAN SANGAT JELAS MELALUI BEBERAPA INDERA TERTENTU, TETAPLAH BERADA DI KESADARAN ITU DI DALAM."

Engkau melihat melalui matamu. Ingatlah, engkau melihat MELALUI matamu. Mata tidak bisa melihat; engkau melihat melalui kedua mata. Si pelihat tersembunyi di belakangnya, mata hanya lubangnya, hanya jendelanya. Tapi kita terus berpikir bahwa kita melihat dengan mata; kita terus berpikir kita mendengar dengan telinga. Tidak ada seorang pun yang pernah mendengar dengan telinga. Engkau mendengar MELALUI telinga, tidak DENGAN telinga. Si pendengar tersembunyi di belakangnya. Telinga hanyalah organ penerima.

Aku menyentuhmu: Aku memberikan sentuhan yang penuh kasih, genggaman tangan. Tangan itu tidak menyentuhmu: Aku sedang menyentuhmu, melalui tangan. Tangan ini hanya alat, sehingga bisa ada dua jenis sentuhan - ketika aku benar-benar menyentuhmu dan ketika aku hanya menghindari sentuhan. Aku dapat menyentuh tanganmu dan menghindari sentuhan. Aku mungkin tidak ada di tanganku, aku mungkin telah menarik diri. Cobalah ini, dan engkau akan memiliki perasaan yang berbeda, yang jauh. Letakkan tanganmu pada seseorang dan tariklah dirimu. Satu tangan mati ada di sana, bukan engkau. Dan jika orang lain peka, dia akan merasakan tangan yang mati. Dia akan merasa terhina. Engkau sedang menipu; engkau hanya menunjukkan bahwa engkau menyentuh, dan engkau tidak sedang menyentuh.

Wanita sangat sensitif tentang hal itu; engkau tidak dapat menipu mereka. Mereka memiliki kepekaan yang lebih besar akan sentuhan, sentuhan tubuh, sehingga mereka tahu. Si suami mungkin berbicara hal-hal yang indah. Dia mungkin telah membawa bunga dan ia mungkin berkata, "Aku mencintaimu," tapi sentuhannya akan menunjukkan bahwa dia tidak ada di sana. Dan wanita memiliki perasaan naluriah ketika engkau bersama mereka dan ketika engkau tidak berada dengan mereka. Sulit untuk menipu mereka, kecuali jika engkau adalah seorang master. Kecuali engkau adalah seorang master dari dirimu sendiri, engkau tidak bisa menipu mereka. Tapi seorang master tidak ingin menjadi seorang suami, itulah kesulitannya.

Apa pun yang engkau katakan akan menjadi palsu; sentuhanmu akan menunjukkannya. Anak-anak sangat peka, engkau tidak bisa menipu mereka. Engkau mungkin menepuk mereka, tetapi mereka tahu bahwa ini adalah tepukan yang mati. Jika tanganmu bukan energi yang sedang mengalir, energi yang penuh kasih, mereka tahu. Maka itu sama seperti jika benda mati sedang digunakan. Ketika engkau hadir di tanganmu dalam totalitasmu, ketika engkau telah bergerak, ketika pusat keberadaanmu telah datang ke tangan, ketika jiwamu ada di sana, maka sentuhannya memiliki kualitas yang berbeda.

Sutra ini mengatakan bahwa indera hanyalah pintu, stasiun penerima, media, instrumen, reseptor. Engkau tersembunyi di belakangnya. "KETIKA SADAR DENGAN SANGAT JELAS MELALUI BEBERAPA INDERA TERTENTU, TETAPLAH BERADA DI KESADARAN ITU DI DALAM." Saat mendengar musik, jangan melupakan dirimu sendiri dalam telinga, jangan kehilangan dirimu sendiri dalam telinga. Ingatlah kesadaran yang tersembunyi di baliknya. Waspadalah! Ketika melihat seseorang ... cobalah ini. Engkau dapat mencobanya sekarang, lihatlah kepadaku. Apa yang terjadi? Engkau dapat melihatku dengan mata, dan ketika aku mengatakan "dengan mata," itu berarti engkau tidak sadar bahwa engkau tersembunyi di balik mata. Engkau dapat melihatku melalui



mata, dan ketika aku mengatakan "melalui mata," maka mata ada hanya di antara engkau dan aku. Engkau berdiri di sana di belakang mata, melihat melalui mata, sama seperti jika seseorang melihat melalui jendela atau kacamata.

Pernahkah engkau melihat beberapa pegawai di sebuah bank melihat dari atas kacamatanya? Kacamatanya telah merosot di atas hidungnya, dan dia melihat. Lihatlah saja seperti itu kepadaku, menuju aku, seakan-akan engkau sedang melihat dari atas matamu, seakan-akan matamu telah merosot sedikit di hidungmu dan engkau berdiri di belakangnya menatapku. Tiba-tiba engkau akan merasakan perubahan dalam kualitasnya. Fokusmu berubah; matamu menjadi hanya pintu. Ini menjadi meditasi.

Ketika mendengar, dengarlah saja melalui telinga dan tetaplah sadar akan pusat batinmu. Ketika menyentuh, sentuhlah saja melalui tangan dan ingatlah yang di dalam yang tersembunyi di baliknya. Dari indera mana saja engkau dapat memiliki perasaan dari pusat batin, dan setiap indera pergi ke pusat batin. Ia harus melaporkan. Itulah sebabnya, ketika engkau sedang melihatku dan engkau sedang mendengarkan aku, ketika engkau melihatku melalui mata dan engkau mendengarkanku melalui telinga, jauh di dalam engkau tahu bahwa engkau sedang melihat orang yang sama yang juga sedang engkau dengar.

Jika aku memiliki bau badan hidungmu akan mencium baunya. Kemudian tiga indera yang berbeda melapor ke satu pusat. Itulah mengapa engkau dapat mengkoordinasi. Jika tidak, itu akan sulit: jika matamu melihat dan telingamu mendengar, akan sulit untuk mengetahui apakah engkau mendengar orang yang sama yang sedang engkau lihat atau dua orang yang berbeda, karena dua indera ini berbeda dan mereka tidak pernah bertemu. Matamu tidak pernah tahu tentang telinga dan telingamu belum pernah mendengar tentang matamu. Mereka tidak mengenal satu sama lain, mereka belum pernah bertemu; mereka bahkan belum diperkenalkan.

Jadi bagaimana semuanya menjadi sintetis? Telinga mendengar, mata melihat, tangan menyentuh, hidung mencium, dan tiba-tiba di suatu tempat di dalam engkau tahu bahwa ini adalah orang yang sama yang sedang engkau dengar dan lihat dan sentuh dan cium. Yang mengetahui ini berbeda dari indera-indera itu. Setiap indera melaporkan ke yang mengetahui ini, dan di dalam yang mengetahui ini, di pusatnya, segala sesuatu jatuh ke tempatnya, cocok dan menjadi satu. Ini adalah keajaiban.

Aku adalah satu, di luar dirimu. Aku adalah satu! Tubuhku dan kehadiran tubuh, bau badanku, bicaraku, adalah satu. Inderamu akan membagi aku. Telingamu akan melaporkan jika aku mengatakan sesuatu, hidungmu akan melaporkan jika ada bau, matamu akan melaporkan jika aku dapat dilihat dan aku terlihat. Mereka akan membagi aku ke beberapa bagian. Tapi sekali lagi, di suatu tempat dalam dirimu, aku akan menjadi satu. Di mana aku menjadi satu dalam dirimu adalah pusat dari keberadaanmu. Itulah kesadaranmu, dan engkau telah melupakannya sama sekali. Kelupaan ini adalah kebodohan, dan kesadaran akan membuka pintu bagi pengetahuan diri. Dan engkau tidak bisa mengenal diri sendiri dengan cara lain.

"KETIKA SADAR DENGAN SANGAT JELAS MELALUI BEBERAPA INDERA TERTENTU, TETAPLAH BERADA DI KESADARAN ITU DI DALAM." Tetaplah dengan kesadaran; jagalah/simpanlah kesadaran di dalam; tetaplah waspada. Ini sulit pada awalnya. Kita terus tertidur, dan itu tampaknya sulit untuk melihat melalui mata. Sangat mudah untuk

melihat "dengan" mata. Pada awalnya engkau akan merasakan ketegangan tertentu - jika engkau mencoba untuk melihat melalui mata. Tidak hanya engkau akan merasa ketegangan; orang yang engkau lihat juga akan merasakan satu ketegangan.

Jika engkau melihat pada seseorang melalui mata, dia akan merasa seolah-olah engkau memasukinya tanpa izin, seakan-akan engkau melakukan sesuatu yang tidak sopan. Jika engkau melihat melalui mata, orang lain akan menjadi sadar secara tiba-tiba bahwa engkau tidak berperilaku benar, karena penglihatanmu akan menjadi menusuk, penglihatanmu akan pergi lebih dalam. Jika itu berasal dari kedalamanmu, itu akan menembus ke kedalaman orang lain. Itulah sebabnya masyarakat memiliki keamanan yang sudah terpasang tetap: jangan melihat terlalu dalam kepada siapa pun kecuali jika engkau sedang jatuh cinta. Jika engkau sedang jatuh cinta, engkau dapat melihat secara mendalam kepada pasanganmu; engkau dapat menembus ke dalamnya sangat mendalam karena ia tidak takut. Kekasihmu bisa telanjang, benar-benar telanjang, ia bisa menjadi rapuh, ia dapat terbuka untukmu. Tapi biasanya, jika engkau tidak jatuh cinta, engkau tidak diizinkan untuk melihat secara langsung, untuk melihat dengan menembus.

Di India, orang yang melihat sedemikian rupa, menembus ke dalam seseorang, disebut LUCHCHA. Seorang LUCHCHA berarti seorang pelihat. Kata LUCHCHA berasal dari LOCHAN; LOCHAN berarti mata, dan LUCHCHA berarti orang yang telah menjadi mata ke arahmu. Jadi jangan mencobanya pada seseorang yang engkau tidak kenal; dia akan berpikir engkau adalah seorang LUCHCHA.

Pertama-tama cobalah dengan objek - bunga, pohon, bintang-bintang di malam hari. Mereka tidak akan merasa dilanggar dan mereka tidak akan berkeberatan. Sebaliknya, mereka akan menyukainya dan akan merasa sangat baik dan dihargai. Pertama-tama cobalah dengan mereka, kemudian dengan orang yang dikasihi - istrimu, anakmu. Kadang-kadang pangkulah anakmu dan lihatlah dia melalui mata, dan anak itu akan mengerti. Dia akan memahami lebih daripada orang lain karena dia masih tidak ternoda oleh masyarakat, masih tidak tersentuh, masih alami. Dia akan merasakan cinta yang mendalam jika engkau melihat melalui mata; dia akan merasakan kehadiranmu.

Lihatlah kekasihmu atau yang dicintai, dan kemudian hanya, perlahan-lahan, ketika engkau mendapatkan perasaan tentang itu dan ketika engkau menjadi lebih trampil tentang itu, engkau akan bisa melihat kepada siapa pun - karena lalu tidak ada yang akan dapat mengetahui bahwa seseorang telah melihat begitu dalam. Dan begitu engkau memiliki seni ini, berdiri dengan selalu waspada di belakang inderamu, inderamu tidak bisa menipumu. Jika tidak indera menipu engkau.

Dalam dunia yang hanya penampakan ini, yang hanya tampak nyata tetapi tidak nyata, mereka telah menipumu untuk merasakannya sebagai kenyataan. Jika engkau dapat melihat melalui indera dan tetap waspada, dunia akan perlahan lahan muncul kepadamu sebagai ilusi, seperti mimpi, dan engkau akan dapat menembus ke intinya – ke inti terdalamnya. Inti itu adalah BRAHMAN.

fb/ig/twitter/pinterest: @oshoindonesia

email: oshoindonesia@gmail.com